HR / EN



Outdoor aktivnosti u srcu prirode

AUTENTIČNA ISTRA / AUTHENTIC ISTRIA

Outdoor activities in the heart of nature

BARBAN · BUZET · SREDIŠNJA ISTRA / CENTRAL ISTRIA · ŽMINJ



SADRŽAJ | CONTENTS

Uvod / Introduction

PODRUČJE | TERRITORY

Barban

Buzet

Središnja Istra / Central Istria

Žminj

OUTDOOR AKTIVNOSTI
OUTDOOR ACCTIVITIES

Biciklističke staze / Cycling Trails

Pješačke staze / Walking Trails

Adrenalinske aktivnosti / Adrenaline acctivities

Slobodno penjanje / Rock climbing

Off road, Enduro, Quad, Buggy

Kayak

Parajedriličarstvo / Paragliding

Jahanje / Horseback riding

Slatkovodni ribolov / Freshwater fishing

Lov na tartufe / Truffle Hunting

Ostalo / Other



Središnji dio istarskog poluotoka je
dinstveni je mozaik prirodnih ljepc
ta, povijesnih lokaliteta, znamenito
kulturnog nasljeđa i bogate tradicij
očuvane ne samo u pričama, već
u svakodnevnom životu.

Ovo naše neobično „Kraljevstvo“ prona
ćete u okrilju najvećeg hrvatskog poluot
ka, nadomak prekrasnih morskih obal
u sigurnom zaklonu valovitih brežuljak
pitomih rijeka i ponosnih istarskih planin
Učke i Ćićarije.

Bilo da se radi o šetnjama kroz netaknutu
prirodu, trčanju pokraj srednjovjekovnih
kaštela ili penjanju po stijeni, ovaj kraj
pruža sadržaj koji istovremeno umiruje i
izaziva avanturu.

Ovdje ćete osluškivati cvrkut ptica, šum
lišća i žubor rijeke, utrkivati se s oblacima
i pričati s vjetrom, susretati prolaznike koji
će vam uvijek radosno poželjeti „Dobar
dan!“. Dođite i uvjerite se - pozivamo vas na
otkrivanje idealnog mjesta za sve one koji
žele istraživati srcem, korakom i nepcem!





The heart of the Istrian peninsula is
a vibrant tapestry of natural beau-
ty, historic landmarks, and cultural
traditions woven into everyday life.

This extraordinary “Kingdom,” nestled within Croatia’s largest peninsula, lies close to stunning coastal shores and is framed by rolling hills, gentle rivers, and the proud peaks of Učka and Ćićarija.

Whether you wander through untouched nature, explore medieval castles, or climb rugged cliffs, the region offers experiences that soothe the soul and ignite adventure.

Hear birdsong, rustling leaves, and the soft murmur of rivers; race the clouds, speak with the wind, and meet locals greeting you with a warm “Good day!”
Discover the perfect destination for those who explore with heart, stride, and palate!





Barban

Dok se podiže zastava, konjanici u odorama postrojavaju se pred Časnim sudom, a roženice sviraju početak legendarnog natjecanja. Trka na prstenac simbol je Barbana i njegove nevjerojatne povijesti koja već 50 godina okuplja poklonike nekadašnje srednjovjekovne igre. Utrka u vještini potekla iz 1696. godine iziskuje vrhunsko jahanje, čvrste uzde i sigurnu ruku konjanika u galopu za precizan pogodak „u sridu“.

Stare zidine i gradska kula, jedna od četiri koje su štitile Barbanski kaštel s palačom Loredan, svjedok su slavnih vremena, a zanimljivosti kazuju i brojne crkvice. U njima pronađite zidove oslikane freskama, zapise i grafite na glagoljici, legende o gubavcima i o braći koja su se, kao danas mobitelima, dozivala crkvenim zvonima! A kada dođe vrijeme za cijenjene proizvode ovog kraja, svakako probajte smokvenjak i Barbanski kolač.

As the flag rises, riders in traditional attire line up before the Honour Court, and the roženice signal the start of the legendary competition. The Race of the Ring, a symbol of Barban and its rich history, has united enthusiasts of this medieval skill game for over 50 years. Dating back to 1696, the race demands masterful horsemanship, steady reins, and precise aim as riders gallop toward the perfect hit “in the centre.”

Ancient walls and the town tower - once one of four guarding Barban Castle and the Loredan Palace - stand as witnesses to its storied past. Small churches reveal frescoed walls, Glagolitic inscriptions, and tales of lepers or brothers calling to each other by church bells, just as we use phones today. And when it’s time to taste local delights, don’t miss the *smokvenjak* and Barban cake.







SAZNAJ VIŠE
FIND OUT MORE



Buzet

Znate li da su Buzet gradili divovi, a da su Hum sagradile vile? Buzeština na sjeveru Istre prepuna je nevjerojatnih priča koje će pred vašim očima oživljavati dok je istražujete biciklističkim vožnjama ili pogledom s visine u preletu paraglideromili zmajem. Kaštel Petrapilosa visoko na klisuri još uvijek čuva rijeku Mirnu kojom su nekada plovili brodovi.

Buzet od 1999. godine nosi posebnu titulu „Grada tartufa“ kao jedinstveno odredište skupocjene gastronomske delicije, dok je srednjovjekovni Hum danas poznat kao „Najmanji grad na svijetu“. Prošetati možete i kroz jedinstven spomenik glagoljici jer Aleja glagoljaša povezuje Hum i Roč s 11 kamenih skulptura. No, ni to nije sve! Ne zaboravite kušati humsku bisku ili neku od tradicionalnih rakija ovih krajeva, jer uz dobru kapljicu uvijek ide i dobra priča.

Did you know Buzet is said to have been built by giants, and Hum by fairies? Northern Istria's Buzet area is brimming with enchanting stories that come alive as you explore - by bike or soaring above while paragliding or hang-gliding. Perched on a cliff, Petrapilosa Castle still watches over the Mirna River, once navigated by ships.

Since 1999, Buzet has proudly borne the title "Town of Truffles," a haven for this prized delicacy, while the medieval town of Hum is celebrated as "the smallest town in the world." Wander through the Alley of Glagolitic Scribes, linking Hum and Roč with 11 stone sculptures, and don't miss tasting Hum's *biska* or other local spirits because each sip carries a story.







SAZNAJ VIŠE
FIND OUT MORE





Središnja Istra
Central Istria

Središnja Istra nije tek područje na karti – to je savršeni spoj prirode, pokreta i kulturne baštine! Njezino prostranstvo obiluje prirodnim ljepotama i tragovima burne povijesti, gradići na vrhovima brežuljaka idilično ukrašavaju krajolik, a vrijedne ruke domaćina stvaraju nebrojene proizvode čiji će vas mirisi i okusi očarati na njihovim gospodarstvima, lokalnim tržnicama ili tradicionalnim konobama.

Pazin je polazište za brojne lagane i umjerene pa i zahtjevnije šetnje i vožnje biciklom. Od najvećeg istarskog kaštela do brojnih utvrda uzdignutih na nekadašnjim stražarskim položajima, prolazeći kroz netaknutu prirodu, polja i vinograde upoznajte sve ovdašnje dragulje - slikovite gradiće Cerovlje, Gračišće, Karojbu, Lupoglav, Pićan, Sveti Lovreč, Sveti Petar u Šumi i Tinjan.

Central Istria is more than just a spot on the map—it's a harmonious blend of nature, activity, and cultural heritage. Its expansive landscapes are filled with natural beauty and echoes of a rich, turbulent past, while hilltop towns sparkle like jewels. Local artisans create countless products whose aromas and flavours enchant visitors at farms, markets, and traditional taverns.

Pazin serves as a gateway for walks and bike rides of all levels, from easy to challenging. Journey through untouched nature, fields, and vineyards, exploring historic sites from Istria's largest castle to former lookout fortresses, and uncover charming towns like Cerovlje, Gračišće, Karojba, Lupoglav, Pićan, Sveti Lovreč, Sveti Petar u Šumi, and Tinjan.







SAZNAJ VIŠE
FIND OUT MORE



Žminj

Smješten u središtu istarskog poluotoka, na 355 metara nadmorske visine i s nešto više od 3.600 stanovnika, Žminj odiše mirom, autentičnošću i jednostavnošću života, pozivajući na kretanje i otkrivanje. Uzdignut u krajoliku između prirodnih fenomena Limske drage i Raškedoline, odlična je kulisa za aktivan odmor i otkrivanje tajnovite unutrašnje Istre.

Dopustite da vas žminjske staze odvedu do Kalvarije i Feštinskog kraljevstva, obližnjih sela i srednjovjekovnih crkvica, kroz hrastove šume i pokraj očuvanih lokvi, i nemojte propustiti kušati jedinstvene Kristove krune i autohtone sireve. U ljetnim mjesecima atmosferu dodatno oživljavaju lokalni sajmovi i pučke fešte, koje nepokolebljivo čuvaju duh tradicije i zajedništva.

Set in the heart of the Istrian peninsula at 355 meters above sea level, Žminj, home to just over 3,600 residents, exudes peace, authenticity, and a simple way of life - inviting you to explore, move, and unwind. Nestled between the natural wonders of the Lim and Raša valleys, it offers the perfect backdrop for an active holiday and a journey into Istria's enchanting interior.

Follow Žminj's trails to Calvary and the Kingdom of Feštini cave, wander through nearby villages, medieval chapels, oak forests, and ancient ponds. Don't miss tasting the unique *Kristova kruna* cake and local cheeses. In summer, lively fairs and festivals celebrate tradition and community, keeping the spirit of Žminj joyfully alive.







SAZNAJ VIŠE
FIND OUT MORE



Biciklističke staze
Cycling trails

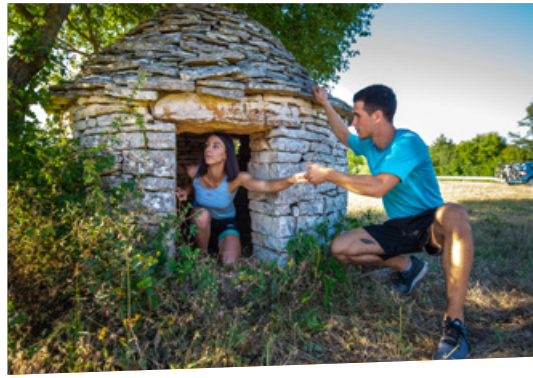
Kilometri biciklističkih staza vode vas Istrom kroz netaknutu prirodu, uz suhozide, kažune i šumske putove koji spajaju prošlost i sadašnjost. Za vas smo „ucrtali“ staze svih dužina i težina – od onih laganih koje vas vode u istraživanje šarmantnih mjesta, zavojitim cestama uokolo crkvica oslikanih zidova ili kroz šarena polja pa sve do zahtjevnijih ruta, strmih uspona i spustova koji oduzimaju dah, atraktivnih svim ljubiteljima adrenalinske vožnje. Jedna od popularnijih istarskih ruta je i Parenzana – Put zdravlja i prijateljstva, koja prati trasu nekadašnje uskotračne željezničke pruge koja je povezivala Poreč i Trst, huktajući lagano i kroz ove predjele.

Uredno označene i održavane biciklističke staze povest će vas kroz bajkovite predjele, od istarskih kaštela i srednjovjekovnih kula do vinograda, malih seljačkih gospodarstva i slikovitih kućica s konobama pružajući idealnu priliku za spoj rekreacije, otkrivanja povijesti i zamamnih okusa istarske kuhinje.

Kilometers of cycling trails weave through Istria’s untouched nature, past dry-stone walls, *kažuni*, and forest paths that beautifully bridge past and present. Routes of every length and difficulty await - from easy rides through charming towns, winding lanes around frescoed chapels, and colourful fields, to challenging trails with steep climbs and thrilling descents for adrenaline seekers. One of the most popular is the Parenzana - the Path of Health and Friendship, following the former narrow-gauge railway linking Poreč and Trieste.

Well-marked and meticulously maintained, these trails lead through fairy-tale scenery: Istrian castles, medieval towers, vineyards, small farms, and picturesque houses with cosy taverns, offering the perfect mix of activity, history, and the irresistible flavours of Istrian cuisine.







102 Središnja Istra / Central Istria

Staza dobrih okusa i doživljaja
Trail of delicious flavours and adventures

Vižinada

30 km | 390 m | 2:30 h



503 Buzet

Po obroncima Ćićarije
Across the slopes of Ćićarija

Roč - Gomila - Lanišće - Roč

44 km | 1350 m | 3:00 h



509 Buzet

Put biske
Biska trail

Buzet (Sv. Ivan) - Hum - Kotli - Buzet (Sv Ivan)

25 km | 395 m | 2:00 h



511 Buzet

Buzet Zapad
Buzet West

Buzet - Zrenj - Oprtalj - Livade - Buzet

45,5 km | 320 m | 2:30 h



504 Buzet

Pod Žbevnicom
Beneath žbevnica

Roč - Žbevnica - Trstenik - Roč

30 km | 733 m | 2:00 h



506 Buzet

Buzet Sjever
Buzet North

Buzet - Roč - Hum - Lupoglav - Ćićarija - Buzet

60km | 1120 m | 3:00 h



512 Buzet

Dolinom veprova
Through the valley of wild boars

Buzet - Mažinjica - Opatija - Istarske Toplice - Sovinjsko polje - Buzet

26 km | 640 m | 2:00 h



514 Buzet

Dolinom Mirne i Bračane
The Mirna and Bračana rivers valley trail

Buzet - Rijeka Mirna - Rijeka Bračana - Štrped - Buzet

21,7 km | 290 m | 1:30 h



Težina staze / Difficulty: Lagana / Easy | Srednja / Medium | Zahtjevna / Difficult

Start | Dužina / Length | Visinska razlika / Altitude | Vrijeme vožnje / Riding time

614 Središnja Istra / Central Istria

Staza vodopada
Trail of waterfalls

Pazin

39 km | 860 m | 2:30 h



615 Središnja Istra / Central Istria

Od lokve do lokve
From pond to pond

Tinjan

26 km | 290 m | 1:45 h



618 Središnja Istra / Central Istria

Jure Grando

Kringa

26 km | 378 m | 2:30 h

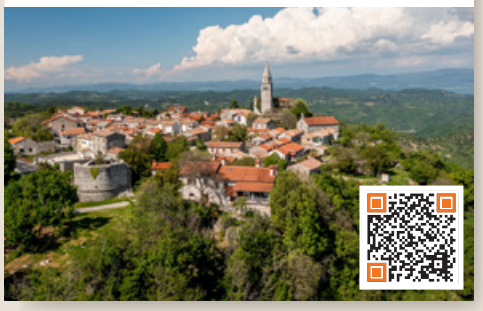


619 Središnja Istra / Central Istria

Pazin - Gračišće - Pazin

Pazin

30 km | 550 m | 2:30 h



616 Središnja Istra / Central Istria

Supetarska razglednica
Postcard from Sv. Petar u Šumi

Sv. Petar u Šumi

18,7 km | 253 m | 1:30 h



617 Središnja Istra / Central Istria

San Lorenzo

Sv Lovreč

35 km | 260 m | 2:30 h



620 Središnja Istra / Central Istria

Duhići - Karojba - Duhići

Duhići

22 km | 270 m | 2:00 h



631 Barban

Barban

Barban

33 km | 481 m | 3:00 h



Težina staze / Difficulty: Lagana / Easy | Srednja / Medium | Zahtjevna / Difficult

Start | Dužina / Length | Visinska razlika / Altitude | Vrijeme vožnje / Riding time

632 Barban

Izgubljene krune kralja Tomislava
The lost crowns of King Tomislav

Puntera

17,4 km | 350 m | 1:30 h



646 Središnja Istra / Central Istria

Uz Karbunu
Along the Karbuna stream

Tupljak

11,6 km | 101 m | 1:30 h



653 Žminj

Žminjka

Žminj

23 km | 128 m | 2:30 h



781 Barban

Putem Mlinova
Along the Mills

Sutivanac

8,75 km | 322 m | 2:30 h



651 Žminj

Žminj - Feštini

Žminj

24 km | 270 m | 1:45 h



652 Žminj

Rumenija

Žminj

8,5 km | 101 m | 1:00 h



782 Barban

Putem Šparuga
Via Asparagus

Prnjani

6,2 km | 93 m | 2:00 h



783 Barban

Putem Sv. Martina
Via St. Martin

Bičići

14,1 km | 111 m | 4:30 h



Težina staze / Difficulty: Lagana / Easy | Srednja / Medium | Zahtjevna / Difficult

Start | Dužina / Length | Visinska razlika / Altitude | Vrijeme vožnje / Riding time

U 7

Središnja Istra / Central Istria

Staza Učka 7
Route Učka No. 7

Poklon (Učka)

24 km | 468 m | 3:00 h



Središnja Istra / Central Istria

Parenzana (Vižinada – Špinovci – Rakotule – Karojba – Kranceti – Motovun)

Vižinada

11,5 km | 136 m | 1:00 h



Žminj

Žminj pumptrack poligon
Pumptrack Žminj





Biciklistička infrastruktura
Cycling infrastructure

Punionice za električne bicikle
E-bike charging stations

Barban, Barban 69
Barban, Orihi 5
Cerovlje, Cerovlje 12
Gračišče, Loža 1
Pazin, Trg slobode
Sveti Lovreč, Placa 3
Tinjan, Tinjan 2
Žminj, 9. rujna 2a

Bike self service

Žminj, 9. rujna 2a
Žminj, Cere

Rent-a-bike

Pedalistra
+385 91 55 99 303
pedalistra@gmail.com
www.pedalistra.hr



Težina staze / Difficulty: Lagana / Easy | Srednja / Medium | Zahtjevna / Difficult

Start | Dužina / Length | Visinska razlika / Altitude | Vrijeme vožnje / Riding time



Pješačke staze
Walking Trails

Da je hodanje najljepši i najjednostavniji način vježbanja, dobar za vaše disanje, rad srca i osnova za dug život, znaju već i vrapci na grani. I zato – uzmite kartu u ruke ili je učitajte na svom pametnom telefonu, odaberite stazu po željenoj dužini, težini ili vremenu potrebnom za šetnju, ili pak samo prema imenu koje će vam privući pažnju - i krenite dobro označenim pješačkim stazama središnje Istre ususret svim iznenađenjima koja vas očekuju! Pogledajte što se sve može naći na vašem putu: 7 slapova, vrhovi Učke i Ćićarije, Staza suhozida, Feštinsko kraljevstvo, Izgubljene krune kralja Tomislava... A iza svakog zavoja i proplanka otkriva se novi instagramski kutak! Budite oprezni jer će vam se zbog fotografiranja najboljeg *selfija* vrijeme šetnje produžiti pa neizostavno planirajte predah u tradicionalnoj konobi ili agroturizmu, atraktivnoj vinariji, kušaonici pršuta ili nekoj drugoj od izvrsnih gastronomskih oaza.

Walking is one of the simplest and most rewarding ways to stay active - good for your lungs, your heart, and a long, healthy life. Grab a map or load one on your phone, choose a route by length, difficulty, walking time, or simply a name that sparks your curiosity, and set off along the well-marked trails of central Istria.





Along the way, you might discover the 7 Waterfalls, the peaks of Učka and Ćićarija, or the Dry-Stone Wall Trail... and behind every turn, another picture-perfect view awaits! Just remember: chasing the perfect selfie can slow you down, so plan a well-earned break at a traditional tavern, an agritourism farm, a charming winery, a prosciutto tasting room, or another of Istria's irresistible culinary stops.



301

Buzet

Minjera

Buzet (Most) – Mirna – Petohlebi – Podrebar – Maruškići - Most

11 km | 276 m | 3:30 h



302

Buzet

Put Biske
Biska trail

Buzet (Sv.Ivan) – Sv.Križ – Cunj-Glistonija – Šćaveti - Hum

12 km | 484 m | 3:30 h



305

Buzet

Put Mirne
Mirna trail

Buzet (Ist.Vodovod) – Pengari – Kotli – Benčići - Hum

12 km | 335 m | 4:00 h



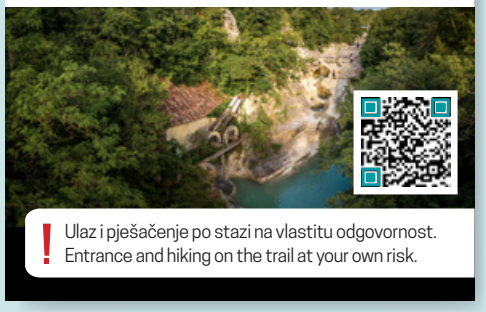
306

Buzet

Staza Sedam slapova
Trail of the 7 waterfalls

Buzet (Ist.Vodovod) – Selca – Glistonija – Kuhari – Kotli - Buzet

15 km | 318 m | 5:00 h



! Ulaz i pješačenje po stazi na vlastitu odgovornost.
Entrance and hiking on the trail at your own risk.

303

Buzet

Črnica

Črnica - Sv.Lovreč - Sv.Duh - Črnica

3.9 km | 245 m | 1:15 h



304

Buzet

Raspadalica

Buzet (Konernika) – Raspadalica – Finderli – Sv.Martin - Buzet

9 km | 487 m | 3:00 h



Vela peć

Buzet

Buzet (Ist.Vodovod) – Draga – Selca – Buzet (Ist. Vodovod)

6 km | | 2:00 h



632

Barban

Tepla stran Puntera – Blaz
The Warm Side Puntera – Blaz

Puntera

14,5 km | 350 m | 3:30 h



Težina staze: **Difficulty:**
Lagana Easy | Srednja Medium | Zahtjevna Difficult | Poučna staza Educational trail | Planinarska staza Hiking trail | Start | Dužina Length | Visinska razlika Altitude | Vrijeme hodanja Walking time

651 Žminj

Žminj - Feštini

Žminj

24 km | 270 m | 1:45 h



652 Žminj

Rumenija

Žminj

8,5 km | 101 m | 1:00 h



653 Žminj

Žminjka

Žminj

23 km | 128 m | 2:30 h



701 Središnja Istra / Central Istria

Staza sv. Šimuna
St. Simon's trail

Gračišće

9 km | 404 m | 3:30 h



702 Središnja Istra / Central Istria

Staza sv. Roka
St. Roch's trail

Pićan

6,2 km | 265 m | 1:45 h



706 Središnja Istra / Central Istria

Staza sv. Silvestra
St. Sylvester's trail

Borut

14,9 km | 399 m | 3:30 h



707 Središnja Istra / Central Istria

Staza sv. Kocijana
St. Cantianus trail

Borut

13,9 km | 326 m | 4:00 h

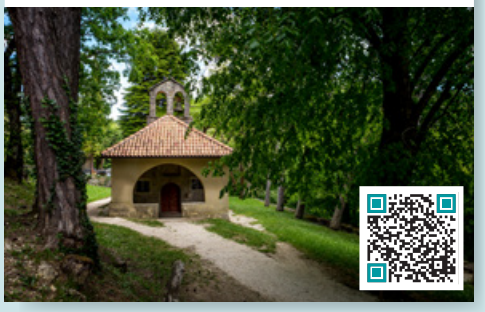


711 Središnja Istra / Central Istria

Pazin - Beram - Pazin

Pazin

11,8 km | 385 m | 3:00 h



Težina staze: / **Difficulty:** Lagana / Easy | Srednja / Medium | Zahtjevna / Difficult | Poučna staza / Educational trail | Planinarska staza / Hiking trail | Start | Dužina / Length | Visinska razlika / Altitude | Vrijeme hodanja / Walking time

712 Središnja Istra / Central Istria

Po pazinskeh bregi
Across the hills of Pazin

Pazin

13,5 km | 563 m | 3:30 h



713 Središnja Istra / Central Istria

Đir do Pazinskog krova
A walk to *Pazinski krov*

Pazin

2 km | 53 m | 0:30 h



717 Središnja Istra / Central Istria

Quadruvium (i Put Istarskog razvoda)
Quadruvium & Istrian demarcation road

Karojba

11 km | 190 m | 2:30 h



718 Središnja Istra / Central Istria

Montreo

Duhići

14,7 km | 160 m | 2:30 h



714 Središnja Istra / Central Istria

Pazin - Gračišće

Pazin

10,2 km | 288 m | 2:30 h



716 Središnja Istra / Central Istria

Staza sv. Nicefora + Gavranovo krilo
St. Nicephorus Trail & Raven's Wing section

Gračišće

11 km | 360 m | 2:30 h



719 Središnja Istra / Central Istria

San Lorenzo II

Sv. Lovreč

9,9 km | 150 m | 2:00 h

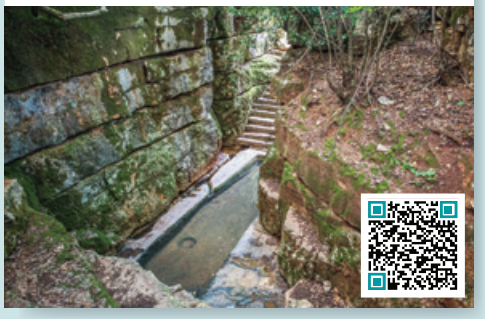


720 Središnja Istra / Central Istria

Put vode
The path of water

Sv. Lovreč

11.2 km | 2:30 h



Težina staze: **Difficulty:** Lagana Easy | Srednja Medium | Zahtjevna Difficult | Poučna staza Educational trail | Planinarska staza Hiking trail | Start | Dužina Length | Visinska razlika Altitude | Vrijeme hodanja Walking time

721 Središnja Istra / Central Istria

Staza suhozida
Drystone walls trail

Tinjan

12,7 km | 228 m | 3:00 h



722 Središnja Istra / Central Istria

Staza ljekovitog bilja Josip Vidau
The path of medicinal plants Josip Vidau

Kringa

3 km | 160 m | 0:45 h



781 Barban

Putem Mlinova
Along the Mills

Sutivanac

8,75 km | 322 m | 2:30 h

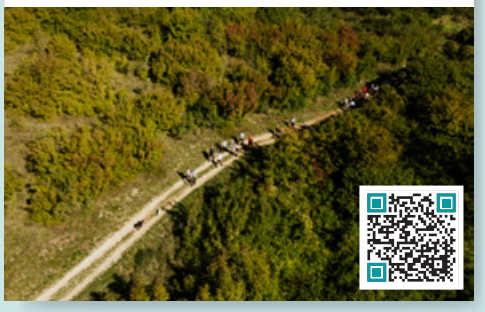


782 Barban

Putem Šparuga
Via Asparagus

Prnjani

6,2 km | 93 m | 2:00 h

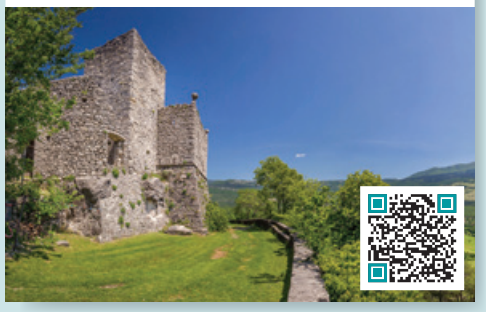


731 Središnja Istra / Central Istria

Aurania

Vranja (Lupoglav)

11,8 km | 450 m | 4:00 h



732 Središnja Istra / Central Istria

Lupogliano Mahrenfels

Lupoglav

12 km | 4:00 h



783 Barban

Putem Sv. Martina
Via St. Martin

Bičići

14,1 km | 111 m | 4:30 h



Središnja Istra / Central Istria

Križni put oca Danijela Hekića
The path of the cross of father Danijel Hekić

Općina / Municipality Sv. Petar u Šumi

4,2 km



Težina staze: **Difficulty:**
Lagana Easy | Srednja Medium | Zahtjevna Difficult | Poučna staza Educational trail | Planinarska staza Hiking trail | Start | Dužina Length | Visinska razlika Altitude | Vrijeme hodanja Walking time

Pješačke staze / Walking Trails

Središnja Istra / Central Istria

Poučno pješačka staza Pazinska jama
Educational walking trail in Pazin canyon

Pazin

1,1 km



Središnja Istra / Central Istria

Poučna staza / educational trail
Vela draga

Vela draga

2,2 km | 153 m | 1:00 h



Središnja Istra / Central Istria

Planinarska staza / Hiking trail
Zelengrad - Malenica

Grdoselo - Malenica - Zelengrad - Grdoselo

3,5 km | 1:30 h



Središnja Istra / Central Istria

Planinarska staza / Hiking trail
Dibovljak - Beram

Pazin - Dibovljak - Beram - Pazin

13,2 km | 606 m | 4:40 h



Središnja Istra / Central Istria

Planinarske staze iz Lupoglava
Hiking trails from Lupoglav

Lupoglav

Lupoglav - Planik
9,1 km | 3:30 h

Lupoglav - Semić - Brgudac
6 km | 400 m | 2:00 h



Središnja Istra / Central Istria

Planinarske staze iz Bresta pod Učkom
Hiking trails from Brest pod Učkom

Brest pod Učkom

Brest pod Učkom - Mali Planik
8 km | 782 m | 3:00 h

Brest pod Učkom - Poklon
7,6 km | 460 m | 2:30 h

Brest pod Učkom - Tenkovsko polje
2,1 km | 100 m | 0:40 h



Središnja Istra / Central Istria

Planinarske staze iz Semića
Hiking trails from Semić

Semić

Semić - Brgudac - Korita
6 km | 2:30 h

Semić - Osoje - Plašenica
4,2km | 1:15 h



Težina staze: / **Difficulty:**
Lagana / Easy
Srednja / Medium
Zahtjevna / Difficult
Poučna staza / Educational trail

Planinarska staza / Hiking trail
Start
Dužina / Length
Visinska razlika / Altitude
Vrijeme hodanja / Walking time



Adrenalinske aktivnosti
Adrenaline activities





Svejedno letite li kroz krošnje drveća, testirate ravnotežu na visećim mostovima ili uživate u nadjačavanju snaga na team buildingu, adrenalinski parkovi obećavaju sigurnu i nezaboravnu zabavu. Ljubitelje visina impresionirat će Zip-line iznad dramatičnog ponora Pazinske jame, za čiji je nastanak odgovoran još jedan istarski div - ban Dragonja. Jamu možete istražiti i spuštajući se u nju, u pratnji iskusnih speleologa. Glavani park, jedan od najvećih u Hrvatskoj, oduševljava visećim „Đavoljim prijelazom“, vožnjom motociklom na visini i ljudskim katapultom! Park u Kringi nudi adrenalin na čak 19.000 m^2, a FunFarm paintball, turnire u potezanju konopa, utrke u kariolama i – bacanje sjekira! U savršenom spoju prirodnih ljepota i adrenalina, značajan naglasak u svim parkovima središnje Istre ponajprije je na iznimnoj sigurnosti atrakcija, gdje možete isprobavati svoje granice uz certificirane instruktore.

Whether you’re soaring through treetops, balancing on hanging bridges, or tackling team-building challenges, adrenaline parks guarantee safe, unforgettable thrills. Daredevils will love the zip line over the dramatic Pazin Pit, said to have been carved by the legendary Istrian giant ban Dragonja. You can even explore the pit from within, descending with expert speleologists.

Glavani Park - one of Croatia’s largest - wows with its hanging “Devil’s Passage,” high-altitude motorcycle ride, and human catapult. Kringa’s park delivers excitement across an impressive 19,000 m^2, while FunFarm amps it up with paintball, tug-of-war, wheelbarrow races, and axe throwing.

Blending natural beauty with pure adrenaline, central Istria’s parks highlight exceptional safety, letting you test your limits with confidence alongside certified instructors.



Adrenalinske aktivnosti / Adrenaline acctivities

1 Barban

Glavani park

Glavani 10, Barban
+385 98 224 314
+385 91 896 4525
office@glavanipark.com

2 Središnja Istra / Central Istria

Adrenalin park Kringa

Kmačići 22 C, Tinjan
+385 91 784 9934
park.kringa@gmail.com

3 Središnja Istra / Central Istria

Speleoavantura Pazinska jama

Caving adventure Pazin cave

Valvasorova 1 (Most Vršić), Pazin
+385 91 512 1528
+385 98 33 0038
pazincave@gmail.com

4 Središnja Istra / Central Istria

Zip line Pazinska jama

Zipline Pazin abyss

Šime Kurelića 4, Pazin
+385 91 543 7718
+385 91 168 3126
zipline.pazin@gmail.com

5 Žminj

Fun Farm - paintball

Pamići, Žminj
+385 91 111 77 00
info@funfarm.hr
www.funfarm.hr





Slobodno penjanje
Rock climbing





Sjeverni dio Istre vrlo je atraktivna destinacija za sportsko penjanje koja privlači sportaše sa svih strana svijeta. Brojni uređeni smjerovi različitih težina privući će ljubitelje adrenalinskih izazova, a penjati na prirodnim stijenama možete tijekom cijele godine. Najljepše je doba zasigurno jesen, koja zadivljuje bojama, no penjačku strast utišati možete i u proljeće, ali i zimi. Kompanj nedaleko Buzeta popularno je penjalište osunčanih padina, Kamena vrata očekuju vas cijele godine, a Buzetski kanjon najveća je stijena u Istri.

Zarečki krov prekrasni je slap u dolini rijeke Pazinčice koji krije smjerove različitih težina, od kojih jedan vodi i po stropu pećine. Pazinska jama osim svojim legendama mami i liticama, a Vela draga, s uglavnom južno orijentiranim stijenama, pravo je čudo prirode koje oduševljava vizurama. Za kraj dodajmo i da su Istarske toplice jedno od pet mjesta na cijelom svijetu koja čuvaju endemsku biljku Tommasinijevu merinku! Odaberite svoj smjer i uživajte!

Northern Istria is a superb destination for sport climbing, attracting enthusiasts from across the globe. With numerous well-equipped routes of all difficulty levels, it offers plenty of excitement for adrenaline seekers, and its natural rock walls are climbable year-round. Autumn, with its vibrant colours, is especially breath-taking, though spring and even winter provide excellent conditions too.
Kompanj near Buzet is a popular sunlit crag, Kamena vrata welcomes climbers all year, and Buzet Canyon boasts the largest rock face in Istria. Zarečki krov, a stunning waterfall on the Pazinčica River, features routes of varying grades, including one that runs across the cave ceiling. Pazin Pit captivates with its legends and dramatic cliffs, while Vela draga - a mostly south-facing wonder - offers unforgettable views. To top it off, Istarske toplice is one of only five places in the world where the endemic Tommasini sandwort grows. Pick your route and enjoy the adventure!



Buzet

Br. No.	Naziv penjališta Climbing site name		3-4c	5a-5c+	6a-6c+	7a-7c+	8a-9a	P	MP	↗	I
1	**Buzetski kanjon**	7	0	0	50	51	19	7	10	127	10-40
2	**Čiritež**	3	0	1	15	11	5	8	0	40	10-35
3	**HC**	1	0	0	1	2	4	2	0	9	25-30
4	**Kamena vrata**	5	4	12	11	8	4	5	0	44	7-37
5	**Kompanj**	7	0	6	45	41	21	9	1	123	10-45
6	**Krkuž i Balcony (Kompanj)**	2	0	1	3	14	6	8	0	32	9-21
7	**Nugla**	2	0	0	10	10	1	2	0	23	8-26
8	**Raspadalica**	5	0	10	22	3	0	0	0	35	7-40

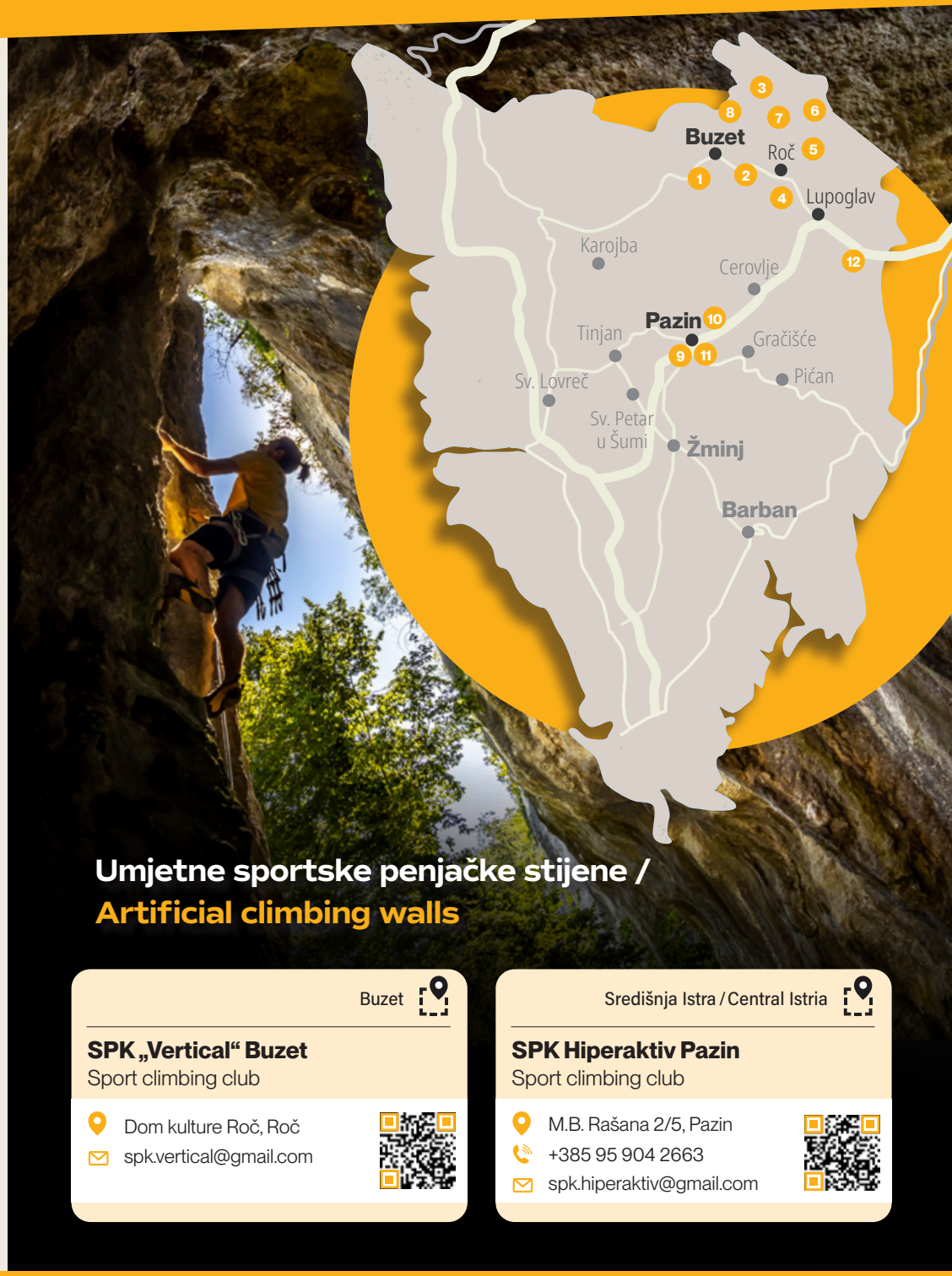
Središnja Istra / Central Istria

Br. No.	Naziv penjališta Climbing site name		3-4c	5a-5c+	6a-6c+	7a-7c+	8a-9a	P	MP	↗	I
9	**Lido**	1	0	4	6	5	0	0	0	15	8-13
10	**Zarečki krov**	4	5	2	8	15	7	2	0	39	8-25
11	**Pazinska jama**	5	0	3	15	12	6	0	0	36	15-40
12	**Vela Draga**	12	5	11	36	7	0	5	5	69	10-90

Ukupan br. sektora
Total number of sectors

Ukupan br. smjerova
Total number of routes

Visina u metrima
Altitude (meters)



Umjetne sportske penjačke stijene / Artificial climbing walls

Buzet

SPK „Vertical“ Buzet
Sport climbing club

Dom kulture Roč, Roč
spk.vertical@gmail.com

Središnja Istra / Central Istria

SPK Hiperaktiv Pazin
Sport climbing club

M.B. Rašana 2/5, Pazin
+385 95 904 2663
spk.hiperaktiv@gmail.com



Off road Enduro Quad Buggy

Svojim spektakularnim krajolicima središnja Istra nudi i uzbudljivu kulisu za off-road avanture. Izbor vožnji – na enduro motociklima, quadovima ili buggyjima - zaista je izniman jer postoji nešto za svaku razinu iskustva. Enduro ture neravnim stazama, kroz šume i stjenovite kanjone za ljubitelje motocikala vode profesionalci, a prilagođavaju se i početnicima kao i naprednim vozačima. Za nešto opuštenuju vožnju, ali uz zamjetnu dozu adrenalina, odaberite quad ili buggy.

Vođeni safari obilasci otkrit će vam slikovite vizure, povijesne i prirodne atrakcije, vidikovce na kojima zastaje dah. Vozila su jednostavna za upravljanje, prilagođena obiteljima, a za vozače je potrebna važeću vozačka dozvola. Doživljaji u off-road obliku nude prekrasne krajolike, bogatu baštinu i nezaboravnu avanturu, a Istru možete upoznavati kroz dnevnu vožnju, uz zalazak sunca ili pak u noćnoj avanturi.

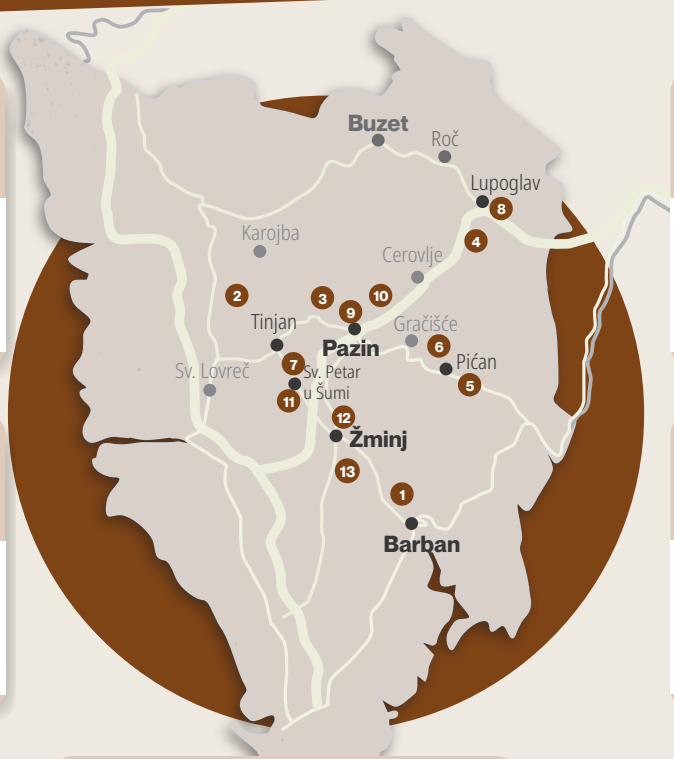


With its spectacular landscapes, central Istria offers a thrilling backdrop for off-road adventures. The selection of rides - enduro motorcycles, quads, or buggies - is remarkable, with options to suit every experience level. Professional guides lead enduro tours along rugged trails, through forests and rocky canyons, adapting routes for beginners and seasoned riders alike. For a more relaxed outing that still delivers plenty of adrenaline, choose a quad or buggy. Guided safari tours unveil picturesque vistas, historic and natural landmarks, and breath-taking viewpoints. The vehicles are easy to handle, family-friendly, and require only a valid driving licence. These off-road experiences blend stunning scenery, rich heritage, and unforgettable thrills - whether you explore Istria by day, at sunset, or on a magical night-time ride.





Off-road, Enduro, Quad, Buggy



1 Barban

Istra Adventure

Draguzeti 32, Barban
+385 91 476 1111; 098 254 098
info@istra-adventure.com
www.istra-adventure.com

2 Središnja Istra / Central Istria

Black Radovan`s Quad Tours

Žužići 16, Tinjan
+385 98 329 990
petar.radovan.zuzici@gmail.com
www.radovanfamily.com

3 Središnja Istra / Central Istria

Central Istria quad tours

Kirci (Beram), Pazin
+385 91 5699 351
centralistriadventure@gmail.com
www.centralistriaquad.com

4 Središnja Istra / Central Istria

Enduro Bašić

Lesišćina, Lupoglav
+385 91 501 8664
branko.basic2@gmail.com

5 Središnja Istra / Central Istria

Enduro Croatia

Jakomići, Pićan
+385 91 883 4852
info@enduro-croatia.com
www.enduro-croatia.com

6 Središnja Istra / Central Istria

Enduro Floričić

Floričići 56, Potpićan
+385 98 608 012
croatia.enduro@gmail.com
www.enduro-croatia.com

7 Središnja Istra / Central Istria

Forest Adventures

Turčinovići 69c, Sv. Petar u Šumi
+385 91 785 42 31
forest.adventures.sv.p@gmail.com
www.enduro-croatia.com

8 Središnja Istra / Central Istria

Off road tour Saorsa

Lupoglav 24 D, Lupoglav
+385 91 333 6634
martin@saorsa.hr
www.saorsa.hr

9 Središnja Istra / Central Istria

Off road track Arena Buići

AK No limits - Bravari 50/A, Pazin
+385 91 253 3863
sculacv@gmail.com



10 Središnja Istra / Central Istria

Šantarija MX park

MCK Šantarija - Rijavac, Pazin
+385 91 305 0875
santarija.mx@gmail.com

11 Žminj

Fun Farm

Pamići, Žminj
+385 91 111 77 00
info@funfarm.hr
www.funfarm.hr

12 Žminj

Quad Experience Istra

Lukovica 30, Žminj
+385 99 691 4225
quadexperienceistra@gmail.com
www.quad-experience-istra.com

13 Žminj

Quad Explore

Tomišići 14, Žminj
+385 98 903 8434
info@quadexplore.hr
www.quadexplore.hr



Kayak

Sa zelenih skuta poluotoka, u Barbanu se možete otisnuti i u morsku avanturu. Obale jugoistočnog dijela Istre zapanjuju vidicima: zaplovite kajakom zaveslajima u pravcu sunčevih zraka, dok punim plućima udišete mirise Mediterana.

From the green edges of the peninsula, Barban invites you into a sea adventure. The southeast coast of Istria captivates with stunning views: paddle toward the sunlight and breathe in the pure, fragrant Mediterranean air.

Barban

Istra Adventure

Draguzeti 32, Barban
+385 91 476 1111; 098 254 098
info@istra-adventure.com
www.istra-adventure.com



Parajedriličarstvo
Paragliding

Uzletište Raspadalica, smješteno na grebenu Ćićarije na visini od 556 metara, poznato je brojnim „nebeskim pticama“. Pridružite se zaljubljenicima u ekstremne letačke sportove i poletite iznad Buzeštine, sami ili u tandemu.

The Raspadalica launch site, perched on the Ćićarija ridge at 556 metres, is a favourite of many “sky birds.” Join passionate flight enthusiasts and soar high above Buzet - whether solo or in an unforgettable tandem.

Buzet

Klub slobodnog letenja “Tići”
Free flying club “Tići”

Korenika 75, 52420 Buzet
+385 91 526 6381



Jahanje
Horseback riding

Čaroliju Istre možete doživjeti na još jedan poseban način, na konju. Jahanje kroz Istru jedinstven je način istraživanja prekrasnih krajolika regije, koji kombinira i avanturu i opuštanje. Bilo da ste početnik ili iskusni jahač, zasigurno ćete pronaći svoju savršenu turu u stoljetnim šarmom istarskih zaseoka. Birati možete između kraćih aktivnosti u kojima može sudjelovati cijela obitelj, romantičnih tura uz zalazak sunca ili višednevnih ruta koje vas vode duboko u srce Istre.

Experience the magic of Istria in a truly special way - on horseback. Exploring the region from the saddle blends adventure with pure relaxation, surrounded by gorgeous landscapes. Whether you're a beginner or an experienced rider, you'll find the ideal tour among Istria's charming, centuries-old hamlets. Choose from short family-friendly outings, romantic sunset rides, or multi-day journeys that take you deep into the heart of Istria.

1 Barban

Ranč Barba Tone
Ranch Barba Tone

Manjadvorci 60, Barban
+385 98 982 9073; 098 701 377
ranch@pu.t-com.hr
www.istra-riding.com

2 Središnja Istra / Central Istria

Konjički klub Soko
Equestrian club Soko

Slokovići 82 B, Pazin
+385 91 907 8282
+385 91 538 4770
kksoko@net.hr

3 Središnja Istra / Central Istria

Konjički klub Equi team
Equestrian club Equi team

Markoči (Batlug), Gračišće
+385 8 855 251
bbradanovic@yahoo.com

4 Središnja Istra / Central Istria

Konjički klub Hipos
Equestrian club Hipos

Dajčići 103, Sveti Petar u Šumi
+385 98 89 1182
+385 98 855 251

5 Središnja Istra / Central Istria

Villa Sana

Selina, Sveti Lovreč
+385 98 133 6202
villasana@net.hr





Slatkovodni ribolov
Freshwater fishing

Ribolov na slatkim vodama u Istri? Da, svakako! I još kako! Zbog svoje blage klime, Istra je jedno od rijetkih mjesta u Europi gdje ribe grizu čak i zimi kada je drugdje ribička sezona već davno gotova. Uvjerite se i sami...

Freshwater fishing in Istria? Definitely! Thanks to its mild climate, Istria is one of the rare places in Europe where fish still bite in winter, long after the season has ended elsewhere. Experience it yourself!

Središnja Istra / Central Istria

ŠRD Pazinčica - Pazin
Sports Fishing Association Pazinčica

ŠRD Pazinčica, Pazin
+385 91 980 8102
srd.pazincica@gmail.com

Lokacije za slatkovodni ribolov, na kojima se može pecati uz kupljenu dozvolu, pod ingerencijom "Športsko ribolovnog društva Pazinčica" iz Pazina:
- bare Cerovlje
- rijeka Boljunčica
- rijeka Pazinčica
- središnji dio rijeke Mirne
- dio rijeke Raše
- Gologorička bara

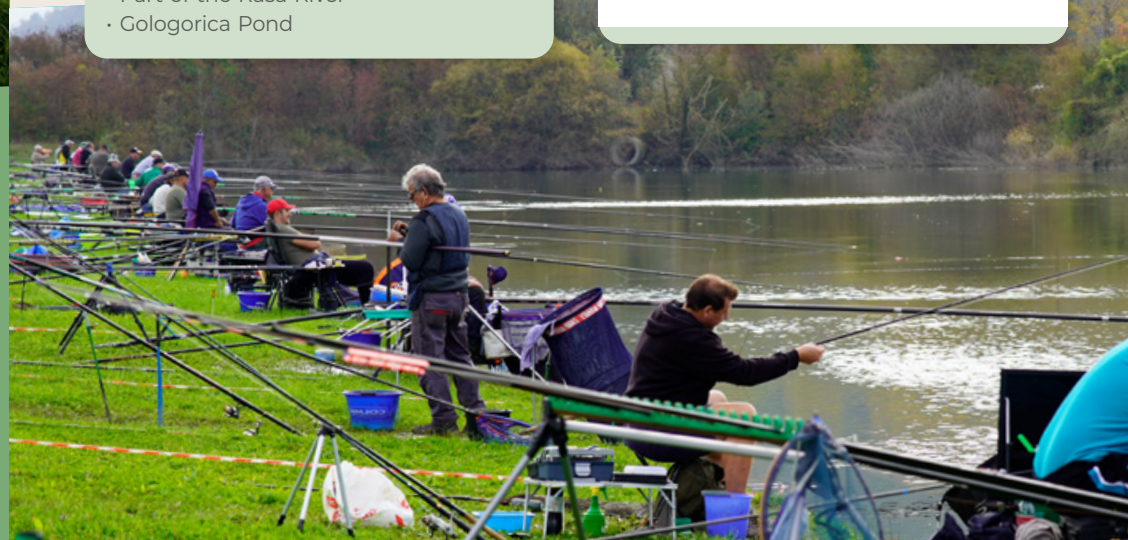
Locations for freshwater fishing, where fishing is allowed with a purchased permit, under the authority of "Pazinčica Sports Fishing Association" from Pazin:
- Cerovlje ponds
- Boljunčica River
- Pazinčica River
- Central section of the Mirna River
- Part of the Raša River
- Gologorica Pond



Buzet

ŠRD Mrena - Buzet
Sports Fishing Association Mrena

Trg J. Fabijančića 7a, Buzet
+385 95 801 5080
edibmesic@gmail.com





Lov na tartufe
Truffle hunting

Središte Istre ne čine samo zemaljska prostranstva, nego i ona podzemna. Ovdje, u istarskom, jednom je zasigurno boravilo i neko božanstvo podzemlja, jer se u njemu krije pregršt dragulja! Osim rijeka ponornica i nesvakidašnjih speleoloških ljepota, tu je i jedna istinska gastronomska zvijezda – dragocjeni i najukusniji zalogaj na svijetu – tartuf! Što je, gdje se krije i kako ga pronaći? Doznajte u lovu s našim iskusnim tartufarima u pratnji pasa tragača...

Central Istria is as much about hidden underground treasures as its stunning landscapes. Among these gems lies a true culinary star - the rare and exquisite truffle! Learn what it is, where it hides, and how to find it on a truffle hunt with our expert hunters and specially trained dogs. Immerse yourself in Istria's unique subterranean world, from mysterious caves and sinkholes to the unforgettable thrill of uncovering nature's most prized delicacy.



1 Buzet

Karlić tartufi

Paladini 14, Buzet
+385 52 667 304
+385 91 579 7016
info@karlictartufi.hr

2 Buzet

Natura tartufi

Srnegla 21, Mala Huba, Buzet
+385 98 435 269
www.naturatartufi.com

3 Buzet

Prodan tartufi

Praščari 43, Buzet
+385 91 551 2796
info@prodantartufi.hr
www.prodantartufi.hr

4 Buzet

Tartufi Istra

Matka Trinajstića 3a, Buzet
+385 91 2598 225
info@tartufi-istra.com
www.tartufi-istra.com

5 Buzet

My perfect day - Hari

Roč
+385 91 7236 224
myperfectday365@gmail.com
www.hari.hr

6 Buzet

Istriana travel

Vrh 46/3, Buzet
+385 91 541 2099
istrianatravel@gmail.com
www.istrianatravel.hr

Ostalo
Other

Sportski centri i klubovi / Sport centers & clubs

Buzet Padel Club
Sportska ul. 6/3, Buzet
buzzpadel@gmail.com
www.buzz-padel.com

Aplikacija za rezervaciju termina / appointment booking application:

Fitness outdoor vježbalište Cere (Žminj)
Fitness outdoor gym

Pljočkarski teren Mužini (Žminj)
Pljočka playground

Teniski tereni / Tenis court
Gradsko igralište Pazin
Gradskih igrališta bb, Pazin
+385 98 762 286
www.tkpazin.hr

Sportski centar / Sports center
PETRUS ARENA
Sveti Petar u Šumi
+385 95 848 6023
www.petruspark.hr

- Igralište za padel / Padel court
- Igralište za pljočkanje – Nacionalni centar pljočkanja / Pljočka playground – National Pljočka Center
- Vanjski skate park / Outdoor skate park
- Vanjsko igralište sa spravama za vježbanje/ Outdoor playground with exercise equipment

Agencije / Agencies

Avantouristra
Sportska ul. 6/3, Buzet
Antonio Končarević
+385 95 596 8908
avantouristra@gmail.com

Istra Adventure
Draguzeti 32, Barban
+385 91 476 1111
+385 98 254 098
info@istra-adventure.com
www.istra-adventure.com

Pedalistra
Žminj
+385 91 55 99 303
pedalistra@gmail.com
www.pedalistra.hr

Saorsa
Lupoglav 24 D, Lupoglav
+385 91 333 6634
martin@saorsa.hr
www.saorsa.hr

Važni telefonski brojevi Important phone numbers:

112
Jedinstveni broj za hitne situacije (policija, hitna, vatrogasci, spašavanje)
Common emergency telephone number (ambulance, fire and rescue, police)

192 Policija / Police
193 Vatrogasci / Fire department
194 Hitna pomoć / Emergency medical help
195 Spašavanje na moru / Maritime search & rescue

Kontakti
Contacts

Turistička zajednica Općine Barban
Barban Tourist Board

Barban 1, 52207 Barban
+385 52 567 420
+385 99 4386 235
tz-barban@barban.hr
www.tz-barban.hr

Turistička zajednica Grada Buzeta
Buzet Tourist Office

Šetalište Vladimira Gortana 9,
52420 Buzet
+385 52 662 343
info@tz-buzet.hr
www.tz-buzet.hr

Turistička zajednica središnje Istre
Tourist board of central Istria

Velog Jože 1, 52000 Pazin
+385 52 622 460
+385 91 262 2460
info@central-istria.com
www.central-istria.com

Turistička zajednica Općine Žminj
Žminj Tourist Board

Ul. 9. rujna 22a, 52341 Žminj
tzzminj@zminj.hr
+385 52 846 792
+385 91 1 846 251
www.tzzminj.hr

IMPRESSUM: Izdavači / Publishers: Turistička zajednica Općine Barban - Barban Tourist Board, Turistička zajednica Grada Buzeta - Buzet Tourist Office / Turistička zajednica središnje Istre - Central Istria Tourist Board; Turistička zajednica Općine Žminj - Žminj Tourist Board; **Za izdavača / For the publisher:** Darko Žiković; **Tekstovi / Texts:** Vesna Ivanović; **Fotografije / Photography:** Arhiv TZ Središnje Istre, Arhiv TZ Barban, Arhiv TZ Buzet, Arhiv TZ Žminj, Julien Duval; **Grafičko oblikovanje / Layout:** Lastik studio, Žminj; **Tisak / Print:** Printera d.o.o. Zagreb, 2025; **Naklada / Edition:** 4000





HRVATSKA
Puna života

Istra